

# Corsa d'orientamento: Circuito accompagnato

Durante questo esercizio i corridori effettuano due volte lo stesso percorso. La prima volta per collocare i punti di controllo e la seconda per ritrovarli.

Il gruppo effettua un piccolo circuito camminando. Una volta per strada, gli allievi collocano dei punti che rilevano sulla cartina. Una volta concluso il giro ripartono a corsa, ognuno per sé, alla ricerca dei vari punti di controllo.



## Variante

I più capaci eseguono il percorso in senso inverso.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO